



MOT DU RESPONSABLE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE PRIMAIRE

À toutes les participantes, à tous les participants et à leurs parents,

Cette activité est avant tout un moyen d'éducation à la valeur physique et aux bienfaits associés à la pratique régulière d'une activité physique et à l'adoption d'un mode de vie sain.

Notre commission scolaire privilégie ce genre d'activité qui contribue au mieux-être de la personne et encourage ceux et celles qui y participent à persévérer.

Le mois de l'éducation physique et du sport étudiant est un temps idéal pour poursuivre ou commencer de bonnes habitudes. Soyez actifs et amusez-vous!

Guyline Lecours
Responsable du sport scolaire primaire

Passeport D'entraînement

Défi de la santé 4 km

Course Course et marche

Nom : _____

École : _____

**Mois de l'éducation physique et
du sport étudiant**

Du 1^{er} au 31 mai

MES OBJECTIFS

Objectif 1 : Parcourir le trajet selon mon rythme et mes capacités.

Objectif 2 : _____

IMPORTANT

- Pour participer à l'activité, chaque élève devra avoir complété, au minimum, 8 jours d'entraînement, selon le calendrier proposé.
- Faire signer un parent à chaque entraînement.
- Remettre son passeport au spécialiste d'éducation physique et obtenir ainsi le droit de participer.

AUTORISATION

J'autorise _____ à participer au Défi de la santé local organisé par son école.

De plus, je m'engage à suivre son programme d'entraînement en initialant chacune de ses sorties tout en m'informant de sa progression. Si des indications médicales sont pertinentes, je les ai inscrites ci-dessous.

Signature : _____

(du parent ou du tuteur)



En route pour la Santé

La journée précédant la course, chaque participante, chaque participant devrait :

- S'assurer d'un sommeil suffisant.
- Privilégier :
 - les fruits et les légumes frais;
 - le lait et les desserts à base de lait;
 - les viandes, les volailles et les fromages;
 - les pains et les produits céréaliers à grains entiers peu sucrés;
 - les repas à base de pâtes alimentaires cuites ou de riz cuit.
- Boire suffisamment d'eau et de liquide.
- Si l'événement sport du lendemain devient une source de stress, se trouver des façons de se relaxer pour que le sommeil puisse jouer son rôle de récupération;
- S'assurer que tous les vêtements requis pour le lendemain sont prêts.

Le matin de la course, chaque participante, chaque participant devrait :

- Prendre un **bon déjeuner** mais un **déjeuner léger** parce qu'une digestion difficile peut interférer sur le déroulement de la course.



LE GRAND JOUR

Défi de la santé

Mes commentaires sur ma course.

J'évalue ma course :

- Je suis satisfait de ma course.
- Je suis très satisfait de ma course.
- Je suis extrêmement satisfait de ma course.

Souviens-toi qu'il faut

« Être à l'écoute de son corps »

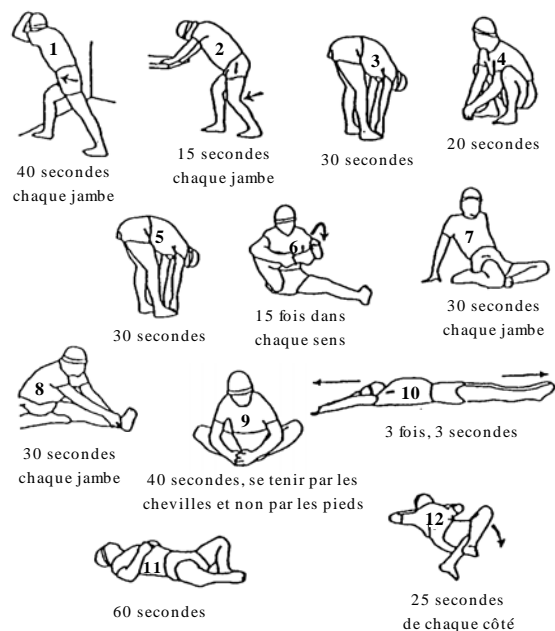
ÉTIREMENT « AVANT » L'ACTIVITÉ (Environ 9 minutes)



Un bon échauffement « AVANT L'ACTIVITÉ » consiste à étirer lentement et progressivement ses muscles.

L'échauffement peut provoquer un certain inconfort (légère douleur).

ÉTIREMENT « APRÈS L'ACTIVITÉ »



L'étirement « APRÈS L'ACTIVITÉ » se fait toujours lentement et progressivement. Il redonne toute l'élasticité aux muscles (retour au calme).

Les muscles étant échauffés, l'étirement peut être plus accentué que lors de l'échauffement.

Pendant ces jours d'entraînement, j'accorde une attention particulière à mon alimentation pour qu'elle soit saine.

Mon entraînement

| Jours | Entraînement | Distance Durée | Signature |
|--------------|--|---------------------|-----------|
| 1 | Je marche | 1 km 10 - 15 min | |
| 2 | Je marche | 1 km 10 - 15 min | |
| 3 | Je marche rapidement | 1 km 10 - 15 min | |
| 4 | Je cours pour la première fois | 1 km 5 - 8 min | |
| 5 | Repos | Repos | |
| 6 | Je marche rapidement 1 km et cours 1 km | 2 km 15 - 20 min | |
| 7 | Je tente à la course | 2 km 10 - 20 min | |
| 8 | Je cours à nouveau | 1 km 5 - 8 min | |
| 9 | Repos | Repos | |
| 10 | Je cours à nouveau | 1 km 5 - 8 min | |
| 11 | Je tente à la course | 3 km 15 - 30 min | |
| 12 | Repos | Repos | |
| 13 | Je cours toujours | 2 km 15 - 20 min | |
| 14 | Je cours toujours | 2 km 15 - 20 min | |
| 15 | Repos | Repos | |
| 16 | Je cours toujours | 1 km 5 - 8 min | |
| 17 | Je cours toujours | 1 km 5 - 8 min | |
| 18 | Repos | Repos | |
| Jour du défi | 4 km | | |